



SUNNY FISH

2月24日 水

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
6	S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
9	P 50×6-1'30" FR ハドル 先端をつかむ	300
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
16.5	S 100×6-2'45" FR 3本ずつスピードアップ	600
5	S 25×6-50" FR/BA by25m	150
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6.5	D 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
4.5	S 50×3-1'30" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
85		2250



SUNNY FISH

2月24日 水

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
7.5	S 50×6-1'15" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
7.5	P 50×6-1'15" FR ハドル 先端をつかむ	300
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
20	S 100×9-2'15" FR 3本ずつスピードアップ	900
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6.5	D 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
3.5	S 50×3-1'10" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
86		2700



SUNNY FISH

2月24日

水

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 50×6-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
9.5	P 50×8-1'10" FR ハドル 先端をつかむ	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
18.5	S 100×9-2'05" FR 3本ずつスピードアップ	900
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6.5	D 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
3.5	S 50×3-1'05" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
86.5		2850



SUNNY FISH

2月24日 水

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
8.5	P 50×8-1'05" FR ハドル 先端をつかむ	400
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
23	S 100×12-1'55" FR 3本ずつスピードアップ	1200
4	S 25×6-40" FR/BA by25m	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
3	S 50×3-60" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
86		3150



SUNNY FISH

2月24日 水

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
7.5	S 50×8-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	400
10	P 50×10-60" FR パドル 先端をつかむ	500
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
21	S 100×12-1'45" FR 3本ずつスピードアップ	1200
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
4	S 50×4-60" FR フォームをまとめよう	200
5	DW	
85.5		3400



SUNNY FISH

2月24日

水

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 50×8-50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	400
9	P 50×10-55" FR パドル 先端をつかむ	500
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
24	S 100×15-1'35" FR 3本ずつスピードアップ	1500
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
4	S 50×4-55" FR フォームをまとめよう	200
5	DW	
86		3700